

**HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR, REGULASI DIRI, DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* SISWA PADA MASA
PANDEMI COVID-19**



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata II pada
Jurusan Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Pendidikan

Oleh :

ZULKARNAIN
T100185003

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR, REGULASI DIRI, DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* SISWA PADA MASA
PANDEMI COVID-19

PUBLIKASI ILMIAH

oleh :

ZULKARNAIN
T100185003

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR, REGULASI DIRI, DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* SISWA PADA MASA
PANDEMI COVID-19

Diajukan oleh :

ZULKARNAIN
T100185003

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada hari Jumat, 10 September 2021
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)

()

Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog
(Anggota I Dewan Penguji)

()

Dr. Eny Purwandari, M.Si.
(Anggota II Dewan Penguji)

()

Dekan



Prof. Taufik, M.Si., Ph.D
NIK. 799/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 24 September 2021

Yang menyatakan,



ZULKARNAIN
T100185003

Hubungan Motivasi Belajar, Regulasi Diri, Dukungan Sosial dengan *Academic Burnout* Siswa pada Masa Pandemi Covid-19

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menjadikan kegiatan pembelajaran dilaksanakan di rumah secara daring. Dampak pembelajaran tersebut membuat siswa mengalami *burnout* dalam kegiatan akademiknya. Tujuan penelitian ini untuk mengungkap hubungan motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19. Metode penelitian ini kuantitatif korelasional menggunakan teknik analisis regresi berganda. Populasi penelitian adalah siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Sampel berjumlah 162 siswa, diperoleh berdasarkan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala motivasi belajar, skala regulasi diri, skala dukungan sosial dan skala *academic burnout* yang dibagikan *online* melalui *link google form*. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan ada hubungan signifikan motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19 ($F = 15.644$, $Sig = 0,00$). Artinya variabel motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat menjadi prediktor variabel *academic burnout*. Terdapat hubungan negatif signifikan antara motivasi belajar dengan *academic burnout* ($r = -0,226$, $Sig = 0,002$). Ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *academic burnout* ($r = -0,400$, $Sig = 0,000$). Terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan *academic burnout* ($r = -0,092$, $Sig = 0,011$). Sumbangan efektif variabel motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* sebesar 22,9% dengan rincian motivasi belajar menyumbang 6,8%, regulasi diri 14% dan dukungan sosial 2,1%.

Kata kunci: *academic burnout*, pandemi Covid-19, siswa, motivasi belajar, regulasi diri, dukungan sosial.

The Relationship between Learning Motivation, Self-Regulation, Social Support with Academic Burnout of Students during the Covid-19 Pandemic

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has made learning activities carried out at home online. The impact of this learning makes students experience burnout in their academic activities. The purpose of this study was to reveal the relationship between learning motivation, self-regulation and social support with student academic burnout during the Covid-19 pandemic. This research method is quantitative correlational using multiple regression analysis techniques. The research population is the students of SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. The sample is 162 students, obtained by convenience sampling technique. Data collection uses a learning motivation scale, self-regulation scale, social support scale and academic burnout scale which are distributed online via a google form

link. The results of multiple regression analysis showed that there was a significant relationship between learning motivation, self-regulation and social support with student academic burnout during the Covid-19 pandemic ($F = 15,644$, $Sig = 0.00$). This means that the variables of learning motivation, self-regulation and social support together can be predictors of academic burnout variables. There is a significant negative relationship between learning motivation and academic burnout ($r = -0.226$, $Sig = 0.002$). There is a significant negative relationship between self-regulation and academic burnout ($r = -0.400$, $Sig = 0.000$). There is a significant negative relationship between social support and academic burnout ($r = -0.092$, $Sig = 0.011$). The effective contribution of learning motivation, self-regulation and social support variables to academic burnout is 22.9%, with details of learning motivation contributing 6.8%, self-regulation 14% and social support 2.1%.

Keywords: academic burnout, Covid-19 pandemic, students, learning motivation, self-regulation, social support.

1. PENDAHULUAN

Masyarakat dunia saat ini tengah menghadapi pandemi global yaitu merebaknya virus baru di pelbagai negara, termasuk di Indonesia. *World Health Organization* memberi nama virus baru tersebut dengan sebutan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus disease 2019* atau Covid-19 (World Health Organization, 2021). Pada 12 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) mengumumkan Covid-19 sebagai pandemi global. *Worldometer* (2021) melaporkan hingga Februari 2021, terdapat 221 negara dan teritori lainnya mengkonfirmasi kasus Covid 19 dengan rincian 113.511.080 kasus yang terkonfirmasi termasuk 2.517.773 orang meninggal dunia dan 89.096.495 pasien sembuh. Sedangkan untuk wilayah Asia Tenggara, Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO mencatat Indonesia sukses menempati posisi kedua dengan jumlah kasus terbanyak setelah India, dengan rincian 1.306.141 terkonfirmasi termasuk 35.254 orang meninggal dan terdapat 7.533 kasus baru yang dilaporkan dalam 24 jam terakhir (World Health Organization, 2021).

Pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan laju penyebaran Covid-19. Penerapan tersebut tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka

Percepatan Penanganan *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) yang meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan moda transportasi dan pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Penerapan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) selama pandemi Covid-19 menjadikan warga sekolah khususnya guru dan siswa harus beradaptasi menghadapi perubahan baru dalam belajar, karena sebelumnya siswa terbiasa berinteraksi langsung dengan teman-temannya dan bertatap muka dengan guru saat pembelajaran. Purwanto et al. (2020) dalam risetnya mengenai dampak aktivitas pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19 menemukan bahwa siswa Sekolah Dasar di Tangerang kehilangan semangat dan jenuh belajar.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melakukan survei pada Desember 2020 melakukan survei untuk melihat persepsi peserta didik tentang rencana pemerintah membuka pembelajaran tatap muka pada Januari 2021. Dari 62.448 responden — terdiri siswa SD, SMP, SMA, SMK, SLB dan Madrasah — yang tersebar di 34 provinsi di Indonesia, sebanyak 48.817 atau 78,17% siswa setuju sekolah tatap muka dibuka pada Januari 2021, mayoritas siswa yang setuju sekolah tatap muka dibuka mengungkapkan sudah jenuh pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan butuh variasi dengan belajar tatap muka terutama untuk praktikum dan membahas materi-materi yang sangat sulit yang tidak bisa diberikan melalui PJJ (Esy, 2021).

Fenomena serupa terjadi di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Peneliti mewawancarai satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan satu guru Wali Kelas pada 04 Januari 2021. Mereka berkata bahwa PJJ kurang efektif karena membuat siswa bosan belajar dan sulit berkonsentrasi. Siswa lebih intens menggunakan gawai untuk bermain *game online* dan media sosial tinimbang membuka materi pelajaran serta mengerjakan tugas. Selanjutnya peneliti melakukan survei pada 14 Januari 2021 untuk mengetahui tanggapan dan perasaan siswa selama belajar daring. Dari 104 responden yang terdiri siswa kelas

VII, VII dan IX sebanyak 72,4% menjawab kehilangan gairah, bosan dan jenuh belajar, sisanya 27,6 % siswa merasa biasa saja belajar di rumah. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura mengalami kejenuhan belajar pada masa pandemi Covid-19.

Situasi pandemi Covid-19 yang mengharuskan untuk tetap di rumah saja memicu rasa bosan dan kejenuhan belajar pada siswa. Ditambah lagi adanya tuntutan untuk selalu mematuhi aturan pemberian tugas-tugas, membuat siswa tertekan dan stres, bahkan yang terparah memicu tindakan bunuh diri (Egeham, 2020). *Academic burnout* menurut Schaufeli et al. (2002) adalah perasaan kelelahan mental dan emosional yang tidak hanya dikaitkan dengan sikap negatif peserta didik terhadap tugas sekolah, tetapi juga dengan perasaan pesimis dan kurangnya motivasi untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran. Siswa yang mengalami *burnout* akan kesulitan untuk memuat informasi pengetahuan dan keterampilan.

Seorang siswa yang mengalami *burnout* merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan, sehingga timbul rasa malas (Zaregar, Ebrahimipour, Shaabani, & Hooshmand, 2017). Artinya *academic burnout* dapat terjadi karena siswa kehilangan motivasi dalam belajar. Selain motivasi, penelitian Abbasi, Moslemi, & Ghomi (2019) di Universitas Qom melaporkan bahwa mahasiswa dengan kapasitas regulasi diri yang lebih tinggi, maka tingkat *burnout* mahasiswa rendah. *Academic burnout* juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal siswa. Hal tersebut dibuktikan dari hasil penelitian Ratuloli (2014) yang mengungkapkan bahwa salah satu faktor eksternal siswa mengalami *burnout* adalah kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan guru.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura di masa pandemi Covid-19, maka dirumuskan masalah penelitian yakni (1) adakah hubungan antara motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19?, (2) adakah hubungan antara motivasi belajar dengan

academic burnout siswa pada masa pandemi Covid-19?, (3) adakah hubungan antara regulasi diri dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19?, (4) adakah hubungan antara dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19?

Penelitian ini bertujuan yakni; (1) membuktikan hubungan motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19, (2) membuktikan hubungan antara motivasi belajar dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19, (3) membuktikan hubungan regulasi diri dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19 dan (4) membuktikan hubungan antara dukungan sosial dengan kejenuhan belajar siswa pada masa pandemi Covid-19. Dari hal tersebut diharapkan penelitian ini memberi sumbangsih pemikiran serta referensi informasi dalam kajian psikologi pendidikan terutama studi korelasional motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengungkap hubungan antara variabel motivasi belajar, regulasi diri, dukungan sosial dengan variabel *academic burnout*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura tahun ajaran 2021/2022. Peneliti menggunakan teknik *convenience sampling* untuk menentukan sampel penelitian. Metode *convenience sampling* dipilih dengan pertimbangan kemudahan prosedur pengambilan data penelitian di masa pandemi Covid 19. Sebab peneliti terkendala untuk merealisasikan kerangka sampling karena pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *google form*. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada 22 Juli 2021. Kuisisioner disebar menggunakan *link google form*. Hingga tanggal 25 Juli 2021 total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 162 siswa, terdiri dari siswa kelas VII 42 orang, siswa kelas VIII 46 orang dan siswa kelas IX berjumlah 76 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi berganda bantuan program *SPSS 16.00 for Windows*.

Instrumen pengukuran *academic burnout* mengadaptasi skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (Schaufeli et al., 2002). Skala ini terdiri dari 13 item pengukuran *burnout* yang mewakili tiga aspek yakni, kelelahan emosional 4 item, sinisme 4 item, dan kemanjuran akademik 5 item. Reliabilitas skala MBI-SS sebesar 0,813. Pengukuran motivasi belajar mengadaptasi skala *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (Ningrum, 2021), total aitem skala yang digunakan sebanyak 13 aitem, yang terdiri dari komponen orientasi tujuan intrinsik 2 aitem, orientasi tujuan ekstrinsik 2 aitem, nilai tugas 2 aitem. Komponen kontrol keyakinan belajar 2 aitem, komponen keyakinan diri terhadap performa 3 aitem dan komponen afektif 3 aitem. Hasil pengujian reliabilitas skala MSLQ sebesar 0,828. Pengukuran regulasi diri menggunakan skala *Short Self-Regulation Scale* (Tresnadiani & Taufik, 2020) terdiri dari 9 aitem pengukuran yang mewakili tiga dimensi konseptual yakni penetapan tujuan 3 aitem, pengambilan keputusan 3 aitem dan ketekunan 3 aitem. Reliabilitas skala SSRQ sebesar 0,866. Terakhir skala dukungan sosial mengadaptasi *Child and Adolescence Social Support Scale* (Sakinah, 2019). Total aitem skala yang digunakan berjumlah 32 aitem yang terdiri dari 4 sub skala. Hasil pengujian reliabilitas skala CASS sebesar 0,957.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis uji hipotesis penelitian menggunakan teknik regresi linier berganda. Pengolahan data statistik pengujian hipotesis menggunakan *Program SPSS 16 For Windows*. Berikut hasilnya:

Tabel 1 Hasil Regresi Berganda

Uji Variansi	Df	Mean Square	F	Sig.
	3	208.549	15.644	.000
Koefisien Determinasi	R	R Square	Adjusted R Square	Sig. F Change
	.479	.229	.214	.000
	<i>Academic burnout</i>			Sig (1-tailed)
Koefisien Korelasi	Motivasi Belajar		-.226	.002
	Regulasi Diri		-.400	.000
	Dukungan Sosial		-.092	.011

Tabel 2 Sumbangan Efektif Variabel

Varibael Independen	Beta	Zero-order	Sumbangan variabel
Motivasi belajar	-0,302	-0,226	6,8 %
Regulasi diri	-0,350	-0,400	14 %
Dukungan sosial	-0,223	-0,092	2,1 %

Tabel 3 Kategorisasi Data

Academic burnout	X < 26	Rendah	35	21,6%
	27 X – 44	Sedang	127	78,4%
	X < 45	Tinggi	-	-

Pandemi Covid-19 membuat kegiatan belajar mengajar (KBM) dilakukan dari rumah secara daring, oleh karenanya siswa dituntut untuk beradaptasi menghadapi perubahan baru dalam belajar. Sebab sebelum pandemi Covid-19 pecah, pembelajaran diselenggarakan secara tatap muka. Purwanto et al. (2020) menemukan bahwa dampak pembelajaran daring pada masa pandemi menjadikan siswa mengalami *burnout* dalam kegiatan akademiknya. Hasil analisis data dalam penelitian ini mendapati bahwa siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura tidak tergolong memiliki *academic burnout* yang tinggi. Sebanyak 78,4% siswa berada di kategori sedang, sisanya 21,6% siswa tergolong memiliki *academic burnout* yang rendah.

Analisis linier regresi berganda dalam penelitian ini menemukan bahwa motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat menjelaskan atau memprediksikan variabel *academic burnout*. Diperoleh skor F hitung 15,644, lebih besar (>) dari F tabel 2,66 dengan signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Maka disimpulkan ketiga prediktor tersebut — motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial — berpengaruh terhadap *academic burnout*. Hasil ini sejalan dengan studi Xian-ming et al., (2013) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara motivasi belajar dengan *academic burnout*. Penelitian Duru & Duru (2014) juga menemukan ada hubungan signifikan antara regulasi diri dengan kecenderungan *burnout* pelajar. Hal senada dalam studi Ratuloli (2014), ia menyimpulkan bahwa dukungan sosial berkorelasi secara signifikan terhadap *academic burnout* siswa.

Hasil koefisien determinasi penelitian ini menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,229. Artinya pengaruh motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial terhadap perubahan *academic burnout* sebesar 22,9%. Sedangkan hasil analisis peran masing-masing prediktor terhadap *academic burnout* ditemukan motivasi belajar menyumbang 6,8%. Sementara regulasi diri memberi sumbangan tertinggi yakni sebesar 14%, dan dukungan sosial merupakan variabel yang memiliki sumbangan terendah yaitu 2,1 % terhadap *academic burnout*. Hasil analisis ini juga menandakan bahwa terdapat 77,1% variabel atau faktor lain yang memengaruhi *academic burnout* yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Hasil korelasi pengaruh motivasi belajar terhadap *academic burnout* diperoleh $r = -0,226$ dan $\text{sig} = 0,002$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara motivasi belajar dengan *academic burnout*. Artinya semakin rendah motivasi belajar maka semakin tinggi *academic burnout*. Zaregar et al., (2017) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa meningkatkan motivasi belajar dapat membantu mengurangi *academic burnout* pada peserta didik.

Slivar (2001) menyatakan regulasi diri menjadi faktor penyebab siswa mengalami *burnout*. Siswa yang kurang merencanakan pembelajaran dan tidak berpartisipasi aktif dalam pemecahan masalah akan rentan mengalami *academic burnout*. Sejalan dengan itu, korelasi pengaruh regulasi diri terhadap *academic burnout* dalam penelitian ini diperoleh $r = -0,400$ dan $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menandakan ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *academic burnout*. Artinya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi *academic burnout*.

Penelitian Ratuloli (2014) mengungkap bahwa salah satu faktor eksternal siswa mengalami *burnout* adalah kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan guru. Temuan yang sama juga diperoleh dalam penelitian ini, hasil korelasi pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* $r = -0,092$ dan $\text{sig} = 0,011$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menandakan ada hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan *academic burnout*. Artinya jika dukungan sosial

semakin rendah maka *academic burnout* menjadi semakin tinggi, pun sebaliknya.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan penelitian sebagai berikut yakni (1) terdapat hubungan yang signifikan motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19. Artinya variabel motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat menjadi prediktor variabel *academic burnout*, (2) terdapat hubungan negatif signifikan antara motivasi belajar dengan dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19, (3) terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19, (4) terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa pada masa pandemi Covid-19. Pengaruh motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial terhadap perubahan *academic burnout* sebesar 22,9% dengan rincian motivasi belajar menyumbang 6,8%, regulasi diri 14% dan dukungan sosial 2,1%.

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka peneliti mencatat beberapa saran, yaitu orang tua diharapkan melatih kemampuan regulasi diri anak dalam belajar, seperti mendampingi menyusun langkah-langkah untuk mencapai tujuan belajar yang dihendaki anak. Selain itu orang tua patut memupuk rasa ingin tahu anak, sehingga ia termotivasi untuk belajar. Orang tua juga hendaknya senantiasa memberi dukungan, baik itu dalam bentuk perhatian, penghargaan atau berupa informasi yang relevan dengan kebutuhan anak. Bagi guru diharapkan membimbing siswa menyusun strategi belajar daring secara efektif. Sehingga meminimalisir hambatan dalam belajar yang beresiko mengarah *burnout*. Selain itu, guru diharap menyajikan materi pelajaran yang menarik, sehingga siswa bergairah atau termotivasi untuk belajar. Guru juga diharap senantiasa mendampingi siswa belajar daring, hadir ketika siswa menemui hambatan, sehingga siswa tidak merasa sendiri dalam belajar.

Saran kepada siswa hendaknya mengelola perilaku dalam rangka mencapai tujuan belajar, seperti menyusun dan menjalankan apa yang dianggap

prioritas. Di samping itu, siswa hendaknya yakin pada kemampuan diri agar termotivasi dalam belajar. Diperlukan juga upaya proaktif mencari dukungan ketika menemui hambatan saat belajar, seperti bertanya kepada guru, orang tua, teman sekolah dan sebagainya. Untuk peneliti selanjutnya disarankan memilih sampling yang beragam sehingga ruang lingkup generalisasi penelitian lebih luas dengan karakteristik tidak hanya siswa SMP, tetapi juga mencakup siswa secara keseluruhan dari berbagai jenjang pendidikan. Selain itu perlu untuk menambahkan variabel lain yang terkait dengan metode pembelajaran atau media pembelajaran, sehingga studi korelasional *academic burnout* pada masa pandemi Covid-19 lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, M., Moslemi, Z., & Ghomi, M. (2019). The Relationship between the Quality of Learning Experience and Self-Regulation with Academic Burnout. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 12(3), 50–63.
- Duru, E., & Duru, S. (2014). Analysis of Relationships among Burnout, Academic Achievement, and Self-Regulation. *Educational Science: Teori & Practice*, 14(4), 1274–1284.
- Egeham, L. (2020). Siswa di Tarakan Bunuh Diri, KPAI Minta Kemendikbud Evaluasi Pembelajaran Jarak Jauh. Retrieved March 2, 2021, from <https://www.liputan6.com/news/read/4395711/siswa-di-tarakan-bunuh-diri-kpai-minta-kemendikbud-evaluasi-pembelajaran-jarak-jauh>
- Esy. (2021). Hasil Survei KPAI: Mayoritas Siswa Ingin Belajar Tatap Muka Januari 2021. Retrieved February 18, 2020, from <https://www.jpnn.com/news/hasil-survei-kpai-mayoritas-siswa-ingin-belajar-tatap-muka-januari-2021?page=3>
- Ningrum, R. K. (2021). Validitas dan Reliabilitas Motivated Strategies For Learning Questionnaire (MSLQ) pada Mahasiswa Kedokteran. *PENDIPA Journal of Science Education*, 5(3), 421–425.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19).

- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Ratuloli, M. S., Kasih, F., & Nita, R. W. (2014). *Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Peserta Didik Dan Upaya Guru BK Dalam Mengatasinya (Studi Terhadap Peserta Didik Di Kelas VII SMPN 33 Padang)*. STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Sakinah, A. S. (2019). *Peran dukungan sosial terhadap regulasi diri siswa pondok pesantren*. Universitas Brawijaya Malang, Malang.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety With Grammar School Students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.
- Tresnadiani, D., & Taufik, A. (2020). The Development and Validation of Short Self-Regulation Scale (SSR) on Indonesian College Students. In *Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education* (pp. 126–135).
- World Health Organization. (2021). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Retrieved February 26, 2021, from <https://covid19.who.int/table>
- Worldometers. (2021). Covid-19 Corona Virus Pandemic. Retrieved February 26, 2021, from <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- Xian-ming, M., Rong-shan, S., Yun-chuan, S., & CUI-Ying. (2013). The Relation of Learning Motivation, Self-efficacy and Learning Burnout Among Freshmen. *Journal of Heilongjiang College of Education*, (9), 126–128.
- Zaregar, M., Ebrahimipour, H., Shaabani, Y., & Hooshmand, E. (2017). The Relationship between Motivation and Academic Burnout among Students of Health School, Mashhad University of Medical Sciences. *DEVELOPMENT STRATEGIES IN MEDICAL EDUCATION*, 4(1), 40–50.